Allerġiji mill-ħalib

Għażiż Dr Blundell,

Jiena jisimni Rita u għandi 46 sena u noqgħod l-Isla. L-ewwel nett nixtieq nifraħlek tal-paġna interessanti li jkollok ta' kull nhar ta' Ħadd, għax tiskanta kemm nitgħallem minn ħaddieħor, u did-darba jmiss lili.

Naħseb għandi problema imma ma nafx hux niffissa jew le. Jien l-ikel inħobbu u niekol minn kollox. Imma kif nieħu xi ħaġa bil-ħalib, inħossni qisni nintefaħ. Ma nafx jekk għandix x'taqsam mal-ħalib jew le jew qiegħda f'moħħi. Imma tiskanta, anke meta nieħu xi ħaġa prodott tal-ħalib bħal biċċa rkotta li tant inħobb jew saħansitra xi pastizz tal-irkotta, mill-ewwel inħossni minfuħa.

Tista' jekk jogħġbok tgħidli jekk m'hemmx xi ħaġa li nista' nagħmel għal din il-problema għax hi ta' skumdità kbira għalija.

Fil-paġna tal-lum, Dr RENALD BLUNDELL qed iwieġeb għal ittra ta' mara li qed tgħid li kull meta tiekol xi ħaġa magħmula mill-ħalib tħossha tintefaħ.

Jekk tixtieq tibgħat xi suġġeriment dwar xi suġġett jew ieħor li jistgħu jiġu ttrattati f'din il-paġna jew għandek xi diffikultà jew mistoqsija ta' interess ġenerali, tista' tikteb fuq l-email : ramona-portelli@hotmail.com; jew permezz tal-indirizz postali:
Problemi ta' Saħħa,
KULLHADD, ONE Complex, il-Marsa.

Risposta ta' Dr Renald Blundell

Għażiża Rita,

Grazzi ħafna talli ktibtilna, u għoġbok taqsam id-diffikultà tiegħek li għandek magħna u kif għedt int stess, din id-darba jmiss lilek. Din hija problema aktarx komuni ħafna li huwa kkalkulat li taffettwa madwar 40% mill-popolazzjoni Ingliża. Sa fejn naf jiena hawn Malta, għad m'hawnx statistika fuq dan is-suġġett.

Din il-problema tista' tkun ta' żewġ tipi differenti. L-ewwel tip hija allerġija tal-ikel. It-tieni tip hija dik li tissejjaħ intolleranza tal-ikel. Hawnhekk nixtieq nagħmilha ċara li allerġija u intolleranza huma żewġ affarijiet totalment differenti.

Allerġija hija meta dak li jkun jiekol xi ħaġa u mill-ewwel ma taqbilx miegħu u tagħmel reazzjoni f'ġismu. Din ir-reazzjoni f'ċerti pazjenti u każijiet tista' tkun anke fatali bħal fil-każ ta' nies li jbatu mill-allerġija tal-lewż. Problema oħra komuni anke fil-gżejjer Maltin hija l-intolleranza għall-element fid-dqiq li jissejjaħ *gluten*. Dawn il-pazjenti li jbatu minn din il-kondizzjoni jissejħu Coelic.

Meta bniedem jissuspetta li għandu xi tip ta' allerġija u suppost jinduna kważi spontanjament għax ir-reazzjoni tkun qawwija, għandu mal-ewwel ikellem lit-tabib tiegħu biex jagħmlu t-testijiet speċifiċi biex jinduna minn xiex ġejja din l-allerġija.

Allerġija tal-ikel hija reazzjoni ta' parti minn proteini tal-ikel mas-sistema umanitarja tagħna u f'każ tal-allerġija jiżdiedu l-livell tal-immuno globina IgE. Il-każ l-ieħor li naħseb li inti taqa' taħtu hija l-intolleranza tal-ikel. Ċertu ikel ma jkunx jaqbel mal-persuna partikolari u jagħmel reazzjoni mal-immuno globina IgG. Dan iwassal biex dak li jkun iħoss ċerti sintomini ta' skumdità fosthom pereżempju li dak li jkun iħossu minfuħ (*bloated*), f'każijiet oħra jitla' raxx, inkella ħakk fil-ġisem u ġieli jkun hemm rqajja tal-ġilda li tkun qisha xotta ħafna li tissejjaħ Eczema.

Illum il-ġurnata jeżistu *kits* biex dak li jkun ikun jista' jittestja minn ftit qatriet ta' demm, dak l-ikel li l-persuna ma jkollhiex tolleranza għalih. L-aktar affarijiet li fil-fehma tiegħi huma komuni, huma l-intolleranza għall-ħalib tal-baqra, il-bajd, *durum wheat,* kif ukoll nuts bħall- karawett, lewż, eċċ.

X'tista' tagħmel persuna wara li tinduna li għandha xi intolleranza għal ċertu ikel partikolari?

L-aktar ħaġa importanti hija li tevita dak it-tip ta' ikel mid-dieta. Importanti wkoll inżommu f'moħħna li d-dieta xorta trid tibqa' kemm jista' jkun bilanċjata. Affarijiet oħra naturali li dak li jkun ukoll jista' jieħu biex inaqqas l-intolleranza tal-ikel huma d-*digestive enzymes* li jgħinu biex l-ikel jitkisser aktar malajr.

Huwa importanti wkoll li persuni li jbatu minn intolleranza tal-ikel, jibbuwstjaw l-immunità tagħhom. Dan jista' jsir billi jżidu l-livell ta' Vitamina Ċ, jieklu aktar ħaxix u frott frisk, iżidu aktar ħut jew inkella jieħdu supplimenti ta' ħut, ovvjament sakemm dan ma jkunux intollerati jew allerġiċi għalih.

~~Pariri importanti għall-pazjenti li qegħdin fuq l-istatins~~

~~Miljuni ta' nies fid-dinja kollha qed jieħdu l-istatins sabiex ibaxxu l-kolesterol u b'hekk inaqqsu l-periklu ta' attakk tal-qalb jew puplesija. Xi mediċini li huma kklassifikati bħala statins huma Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin and Simvastatin. Dawn l-istatins huma għal min diġà għandu mard kardjovaskolari, jew hemm ir-riskju li jista' jkollu. Fost dawk kollha li qed jieħdu l-istatins, ftit huma dawk li jafu li għalkemm l-istatins ibaxxu l-livell tal-kolesterol, fl-istess ħin inaqqsu l-koenżima Q10, magħrufa aħjar bħala is-CoQ10.~~

~~X'inhi din il-koenżima Q10?~~

~~Is-CoQ10 hija x'aktarx l-aktar nutrijent importanti u essenzjali f'ġisimna għax għandha rwol importanti ħafna fil-produzzjoni tal-enerġija ta' ġisimna. Is-CoQ10 tinsab f'konċentrazzjonijiet għolja fiċ-ċelluli tal-qalb. Il-koenżima Q10 tagħmel possibbli t-trasferiment ta' elettroni, minn proteina għal oħra fil-membrana ġewwinija tal-mitokondra (l-istazzjon tal-enerġija taċ-ċellula), sal-aħħar riċevitur, l-ATP, il-*unit* ta' enerġija fundamentali tal-ġisem. Mingħajr dawn ir-riżorsi ta' CoQ10 il-mitokondria – li hi tant importanti għall-forniment tal-ossiġenu – jiġrilha ħsara ossidattiv.~~

~~Il-Koenzima Q10 (CoQ10)~~
- ~~Tipprevjeni l-arterjosklerożi billi tnaqqas it-tiġmigħ ta' xaħmijiet ossidativi minn ġod-demm;~~
- ~~Tnaqqas il-pressjoni għolja tad-demm;~~
- ~~Tirregola r-ritmu tad-demm;~~
- ~~Ittejjeb l-uġigħ fis-sider, kif ukoll it-tolleranza ta' eżerċizzju, f'dawk il-pazjenti li jsofru minn anġina.~~

~~Nuqqas ta' CoQ10 huwa komuni ħafna f'pazjenti li jsofru minn, mard tal-qalb, pressjoni għolja, dijabete, jew kolesterol baxx (HDL). Dan in-nuqqas huwa komuni f'nies li għandhom erbgħin sena jew aktar, u fil-veġetarjani. Saru diversi studji u esperimenti fuq annimali u bnedmin dwar dan it-telf ta' konenżima Q10 meta jittieħdu l-istatins u kollha wrew li dan it-telf ta' koenzimaQ10 huwa ta' dannu għall-qalb. Biss dan jista' jiġi irrimedjat jekk wieħed jieħu s-supplimenti bil-CoQ10. It-teħid tal-CoQ10 ma jnaqqas xejn mill-benefiċċji tal-istatins li jbaxxu l-kolesterol u jwaqqfu l-infjammazzjonijiet.~~

~~Il-Cardiosterol Garlic & CoQ10 Liquid Capsules ta' Alta Care Laboratoires jagħmlu tajjeb għat-telf tal-koenzima Q10 li qed nitkellmu fuqha. Dan il-prodott huwa maħsub għal dawk kollha li għandhom kolesterol għoli, jew għal dawk li ma jixtiqux ikollhom kolesterol. Il-Cardiosterol Garlic & CoQ10 Liquid Capsules huma l-aktar pilloli qawwijin u attivi fis-suq għax huma likwidi, mhux bħal oħrajn li huma solidi.~~

~~Il-Cardiosterol Garlic &CoQ10 Liquid Capsules huma magħmula fi Franza u jinsabu għall-bejgħ fl-ispiżeriji. M'hemmx bżonn tar-riċetta tat-tabib. Wieħed għandu jieħu minn waħda sa żewġ pilloli likwidi kuljum.~~

~~Għal aktar informazzjoni ċempel 21312151 jew żur is-sit www.altacare.com jew ibgħat e.mail lil alta@altacare.com.~~

~~- kitba pubbliċitarja~~

Spiżeriji li jiftħu llum il-Ħadd

Empire Pharmacy Branch 46, Triq Melita, il-Belt, Valletta
Vivien Pharmacy Triq Patri Magri, il-Marsa
Evans Pharmacy 40, Triq San Bastjan, Ħal Qormi
St. Helen Pharmacy, Triq Tumas Fenech, Birkirkara
O'Hea Pharmacy 128,Triq Manoel De Vilhena, il-Gżira
Spiżerija Merħba Shop 2, Triq Lapsi, Ta' Giorni
St. Francis Pharmacy 293, Triq Manwel Dimech, Tas-Sliema
St. Catherine Pharmacy Triq id-Dielja c/w Triq Santa Katerina, H'Attard
Medicine Chest Pharmacy, Triq Demitriju Farrugia, il-Għargħur
Euro Chemist, Triq il-Kurazza, il-Qawra
Maddalena Pharmacy Shop 2, Binja tal-Faqqani, Dawret it-Torri, Santa Luċija
Vittoriosa Pharmacy 9, Triq il-Mina l-Kbira, il-Birgu
St. James Pharmacy, Misraħ Is-Sliem, Ħaż-Żabbar
Gerada Pharmacy 46, Triq Mater Boni Consigli, iż-Żejtun
Żurrieq Dispensary 68, Triq il-Kbira, iż-Żurrieq
Santa Marija Pharmacy 40, Triq l-Għasfura, Ħaż-Żebbuġ
Santa Marija Pharmacy, Misraħ Frenċ Abela, Ħad-Dingli
Castle Pharmacy 2, Misraħ l-Indipendenza, ir-Rabat, Għawdex.
Pisani Pharmacy Bini Gdid, Triq Sannat, is-Sannat, Għawdex

Spiżeriji li jiftħu nhar it-Tlieta

Empire Pharmacy Branch 46, Triq Melita, il-Belt Valletta
Brown's Pharmacy 706, Triq il-Kbira San Ġużepp, il-Ħamrun
Fatima Pharmacy Triq iż-Żonqor, Santa Venera
Rational Pharmacy 74/75, Triq il-Wied, Birkirkara
Tony's Pharmacy 100, Triq Sir Patrick Stuart, il-Gżira
Spizerija Merhba Shop 2, Triq Lapsi, Ta' Giorni
The Economical Dispensary 86/87,Triq Sir Adrian Dingli, Tas-Sliema
St. Catherine Pharmacy Triq id-Dielja c/w Triq Santa Katerina, H'Attard
St. Joseph Pharmacy 2, Triq iz-Zakkak, il-Mosta
Village Pharmacy 116, Main Street, il-Mellieħa
Tarxien Pharmacy 59, Triq Ħal Tarxien, Ħal Tarxien
San Filippu Pharmacy 155, Triq il-Vitorja, l-Isla
Felice Dispensary, 95, Triq is-Santwarju, Ħaż-Żabbar
St. Catherine Pharmacy Triq L-Isqof Emanuel Galea, iż-Żejtun
Kirkop Pharmacy 9, Triq il-Parrocca, Ħal Kirkop
St. Nicholas Pharmacy 1, Triq il-Parroċċa, is-Siġġiewi
St. Anthony Pharmacy 18, Triq il-Kbira, ir-Rabat
Palm Pharmacy 2, Triq Palma, ir-Rabat, Għawdex.
Joyce's Pharmacy, Vjal It-8 ta' Settembru, ix-Xagħra, Għawdex

Servizz ta' Tobba fiċ-Ċentri tas-Saħħa fil-Ħdud u l-Festi Pubbliċi

Iċ-Ċentri tas-Saħħa tal-Mosta, Raħal Ġdid, u l-Furjana huma miftuħin 24 siegħa għal emerġenzi, sebat ijiem fil-ġimgħa. Il-pubbliku għandu jmur iċ-ċentru tas-saħħa tad-distrett tiegħu. Persuni mingħajr karta ta' identità ma jiġux moqdija.

Illum il-Ħadd 19 ta' Settembru ser isir ġbir ta' demm mid-Dar tal-Irtiri, qrib il-Knisja ta' Sant Antnin, Għajnsielem Għawdex, filwaqt li nhar it-Tlieta 21 ta' Settembru ser isir ġbir ta' demm minn qrib l-Għassa tal-Pulizija ta' Raħal Ġdid mit-8.30am sas-1.30pm. Jekk tħossok f'saħħtek u tixtieq tagħti d-demm, ġentilment mitlub biex iġġib miegħek il-karta tal-identità.